

**Treinamento de força para promover a qualidade de vida****Strength training to promote quality of life**

Recebimento dos originais: 30/11/2018

Aceitação para publicação: 27/12/2018

**Elisângela de Andrade Aoyama**

Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (UNICEPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: eaa.faciplac@gmail.com

**Felipe Jardel Rodrigues Pereira**

Graduando em Educação Física pela UNICEPLAC de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (UNICEPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: felipeburkhardt1999@gmail.com

**Thiago Sales de Lima**

Graduando em Educação Física pela UNICEPLAC de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (UNICEPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: sales.thiagolima@gmail.com

**Ludmila Rocha Lemos**

Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal de Brasília

Instituição: Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste (UniDESC)

Endereço: BR-040 KM-16, s/n - Jardim Flamboyant, Luziânia – GO, Brasil

E-mail: ludmilarochalemos@gmail.com

**Rafael Assunção Gomes de Souza**

Mestre em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal de Brasília

Instituição: Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste (UniDESC)

Endereço: BR-040 KM-16, s/n - Jardim Flamboyant, Luziânia – GO, Brasil

E-mail: assundf@hotmail.com

**RESUMO**

O treinamento de força está diretamente ligado à prática de musculação, indicado para todas as diferentes categorias de pessoas, levando em consideração os princípios da individualidade biológica para a prescrição do treino a ser executado. Este estudo tem por objetivo apresentar os benefícios do treinamento de força. A pesquisa do tipo quantitativa foi realizada com aplicação de questionário estruturado, entre ambos os sexos dos estudantes do curso de Educação Física da Instituição de Ensino Superior Faciplac. Buscou-se trabalhos publicados em português e inglês, nas bases eletrônicas *PubMed*, *Scielo* e *Lilacs*, entre 2002 e 2016, utilizando os descritores benefícios, musculação e treinamento de força. Nesta pesquisa foram obtidos resultados satisfatórios para praticantes de treinamento de força (80%) e práticas de exercício físico (83%), porém 60% afirmaram buscar na *internet* estratégias de treinos e dietas sem acompanhamento de profissionais

qualificados, mesmo considerando importantes (57%). Estão cientes que o treinamento de força não está ligado apenas à estética (90%) e que há mais benefícios (63%) que riscos (27%), mesmo sentindo desconforto (33%) ou dores (90%) durante os exercícios. Percebe-se que há muito o que mudar em relação a prática de treino de força e os preceitos que o cercam, principalmente por falta de conhecimento das pessoas.

**Palavras-chave:** Benefícios, musculação e treinamento de força.

## **ABSTRACT**

Strength training is directly linked to the practice of bodybuilding, suitable for all different categories of people, taking into account the principles of biological individuality for the prescription of the training to be performed. This study aims to present the benefits of strength training. The quantitative research was carried out with the application of a structured questionnaire, between both sexes of the students of the Physical Education course of the Institution of Higher Education Faciplac. We searched papers published in Portuguese and English, in the electronic databases PubMed, Scielo and Lilacs, between 2002 and 2016, using the descriptors benefits, bodybuilding and strength training. In this research, satisfactory results were obtained for practitioners of strength training (80%) and physical exercise practices (83%), but 60% said they searched the internet for training and diet strategies without accompanying qualified professionals, ). They are aware that strength training is not only about aesthetics (90%) and that there are more benefits (63%) than risks (27%), even though they feel discomfort (33%) or pain (90%) during exercise. It is noticed that there is much that changes in relation to the practice of training of force and the precepts that surround it, mainly by lack of knowledge of the people.

**Keywords:** Benefits, strength training and strength training.

## **1 INTRODUÇÃO**

O treinamento de força foi por muito tempo associado somente a benefícios estéticos. Entretanto, este preceito vem sendo quebrado por estudos que demonstram que o treino de força contribui para diminuição e estabilização da glicemia, reduz a massa gorda, melhora e diminui o tecido adiposo, ganho de massa magra (muscular) além de contribuir para manter a densidade óssea.

A qualidade de vida, promovida pelo exercício, está ligada a questões fisiológicas e sociais, ocasionadas pela inclusão causada pelo exercício de forma natural. Ainda pode-se considerar as questões psicológicas, pois a rotina de treino faz com que a pessoa se sinta bem consigo mesma.

O treinamento de força nos últimos anos, tem apresentado cada vez mais resultados positivos, e vem sendo cada vez mais aceito por toda a população. Médicos e profissionais da área da saúde tem recomendado o treinamento de força a seus pacientes, sendo eles de quaisquer idades e grupos.

Por estes motivos o presente trabalho buscou apresentar os benefícios do treinamento de força.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo observacional quantitativo, com aplicação de questionário estruturado, para mensurar os benefícios do treinamento de força. Os questionários foram aplicados para 30

discentes, do primeiro e segundo período do curso de Educação Física, de ambos os sexos e idades variadas, entre os meses de maio e junho de 2017, nas Faculdades Integradas do Planalto Central - FACIPLAC.

O referencial teórico foi construído a partir de artigos publicados em português e inglês, nas bases eletrônicas *PubMed*, *Scielo* e *Lilacs*, entre 2002 e 2016, utilizando os descritores benefícios, musculação e treinamento de força.

### 3 RESULTADOS

Dentre os 30 discentes que participaram da pesquisa 22 (73,33%) deles eram homens e 8 (26,67%) mulheres. Como apresentado abaixo na Tabela 1, pode-se constatar que estão cientes dos benefícios e em constante busca dos resultados, praticando treinamento de força (80%) e 25 (83%) se consideram ativos na prática de exercício físico.

Tabela 1: Prática de exercícios físicos

Questões	Sim	%	Não	%
Praticou algum treinamento de força?	24	80	6	20
Em exercício físico, se considera ativo?	25	83	5	17

Não consultar um especialista pode ser algo bastante perigoso, mas a pesquisa aponta que mesmo não sendo indicado, muitos (60%) buscam na *internet* por treinos e dietas, infelizmente desrespeitando os princípios de individualidade. Dentre os pesquisados 57% afirmaram ser importante o acompanhamento de um profissional capacitado durante os treinos de força, conforme Tabela 2.

Tabela 2: Acompanhamento de profissionais durante o treino.

Questões	Sim	%	Não	%
Buscou treinos, dietas e estratégias na	18	60	12	40

---

internet

mesmo sem

procurar um

profissional?

Considera

importante o 17 57 13 43

profissional

capacitado

estar presente

durante os

treinamentos

de força?

---

A Tabela 3 aponta que acerca dos resultados e contraindicações, os estudantes estão bem informados, ainda que uma pequena parcela esteja interpretando de forma errônea, quando afirmaram (33%) que o treino de força é contraindicado para pessoas acima de 65 anos.

Tabela 3: Conhecimento sobre a prática de exercício físico

Questões	Sim	%	Não	%
Os resultados				
do	3	10	27	90
treinamento				
de força estão				
ligados				
somente à				
estética?				
O treino de				
força é	10	33	20	67
contraindicad				
o para				
pessoas				
acima de 65				
anos?				

---

A Figura 1 apresenta os resultados significativos para os benefícios (63%) de quem pratica o

treino de força e 73% afirmaram que não há riscos para os praticantes.

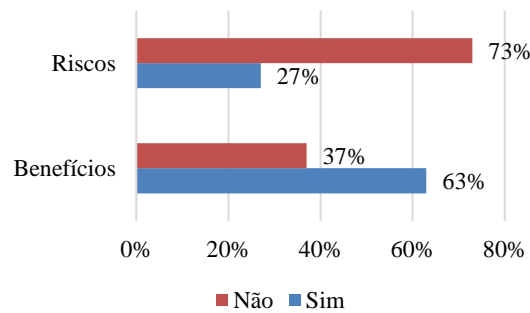


Figura 1: Conhecimento sobre benefícios e riscos no treinamento de força.

Entre os respondentes da pesquisa 67% disseram não sentir desconforto durante o treino e 10% afirmaram não sentir dores. Em contra partida, 33% sentem desconfortos e 90% afirmaram sentir dores.

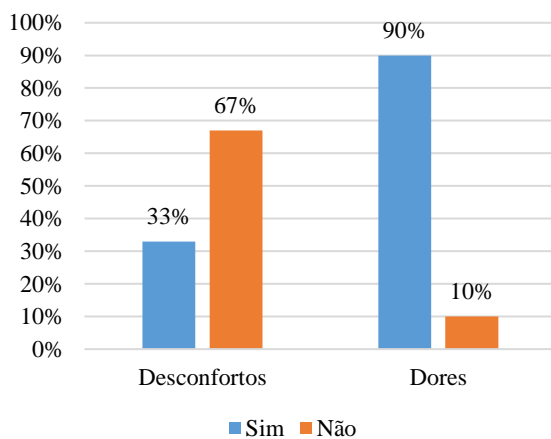


Figura 2: Dores e desconfortos relacionados ao treinamento.

#### 4 DISCUSSÃO

Nos últimos 20 anos os estudos acerca do treinamento de força tiveram um foco específico. Treino de força apresenta diversos benefícios, para as diversas faixas etárias, diferentes sexos e classes.

A musculação na adolescência, a pouco tempo era fato que os exercícios com pesos dificultavam a fase do crescimento, mas esse mito já foi superado. Hoje existem estudos que comprovam os resultados positivos no desenvolvimento dos adolescentes. Não há nada que impeça a prática da musculação, desde que o esporte seja bem vistoriado por um profissional competente e capacitado.

As pessoas que estão na meia idade, ou seja, por volta dos 40 anos de idade se sentem desmotivadas a realizar treinos por acreditarem que não obterão resultados satisfatórios. Mas na realidade a musculação é ainda mais importante nessa idade, devido a taxa metabólica passar por

mudanças nesse período fazendo com que se adquira mais tecido adiposo e há tendência para perda de massa muscular, ou massa magra.

A musculação na terceira idade. Em estudo pôde se constatar que houve aumento da massa muscular em idosos que iniciaram o treinamento de força. Outro grande resultado positivo foi que as dobras cutâneas diminuíram pelo maior gasto de energia consequentemente promovendo uma melhora na qualidade de vida.

O colesterol presente na corrente sanguínea diminuiu, evitando depósitos nas veias e artérias reduzindo a incidência da arteriosclerose, e doenças relacionadas ao sistema circulatório em geral, com a diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial. O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular.

Com o objetivo de manter a homeostasia celular em face do aumento das demandas metabólicas, alguns mecanismos são acionados e demandam mais sangue, porém em repouso esse fluxo intenso é cessado, conseguindo assim reduzir a pressão arterial.

## **5 CONCLUSÃO**

O ideal é que o treino seja sempre acompanhado por um profissional capacitado, para que o objetivo seja alcançado de forma satisfatória, além de procurar um nutricionista para indicar uma dieta adequada, respeitando os limites de cada indivíduo para obtenção de melhores resultados.

A pesquisa aponta que são inúmeros os benefícios oferecidos às pessoas que praticam o treinamento de força, podendo ser alcançado por diversos meios e tipos de treinos, reduzindo a morbidade e melhorando a qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

Lussac RMP. Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. EFDeports. 2008; 13(121).

Arruda DP, Assumpção CO, Urtado CB, Dorta LNO, Rosa MRR, Zabaglia R, Souza TMF. Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal. 2010; 4(24):605-609.

[

Queiroz CO, Munaro HLR. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosos. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2012; 15(3):547-553.

Lopes CDC, Magalhães RA, Hunger MS, Anderson Martelli A. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. *Arch Health Invest.* 2015;4(1): 37-44.

Nogueira IC, Santos ZMSA, Mont'Alverne DGB, Martins ABT, Magalhães CBA. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Rev. bras. geriatr. Gerontol.* 2012; 15(3):587-601.

Carvalho ML, Brun G, Chupel MU, Souza WC, Souza WB, Grzelczak MT, Mascarenhas LPG. Eficácia do método de musculação *drop-set* relacionando força e composição corporal. *Saúde Meio Ambiente.* 2014;3(2):35-43.

Albino ILR, Freitas CR, Teixeira AR, Gonçalves AK, Santos AMPV, Bós AJG. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosos. *Rev. bras. geriatr. Gerontol.* 2012;15(1):17-25.

Silva Filho JN, Cordeiro RCFSC, Cruz AP, Godoi Filho JRM, Saraiva B, Ferreira RA. Efeitos do exercício físico de força sobre o desenvolvimento ósseo em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. prescrição e fisiologia do exercício.* 2015;9(51):40-47.

Marquez TB, Zamai CA, Vieira MS, Silva SM, Rodrigues AA. *Treinamento de força em indivíduos de meia e terceira idade. RESMA.* 2016;2(1):49-57.

Prado ES, Dantas EHM. Efeitos dos Exercícios Físicos e Aeróbios e de Força nas Lipoproteínas HDL, LDL e Lipoproteína. *Arq. Bras. Cardiol.* 2002; 79(4):429-33.

Keller KD, Keller BD, Augusto IK, Bianchi PD, Sampedro RMF. Avaliação da pressão arterial e da frequência cardíaca durante imersão em repouso e caminhada. *Fisioter. Mov.* 2011; 24(4):729-36.